



**Jedite zdravo.
Budite dobro.**

Žene, djeca i dojenčad



Lista odobrene hrane

Datum važenja 1. maj 2016.
– 30. septembar 2017.

Sadržaj

Često postavljana pitanja	2
Kako napraviti WIC kupovinu	2
Mlijeko, kozje mlijeko, sojino mlijeko	3
Sir	4
Jogurt.....	5
Tofu, jaja, maslac od kikirikija, oljušteni grah/suho zrano	6
Hladne pahuljice	7-9
Vruće pahuljice	10
Kruh	11
Tortilje	12
Tjestenine s integralnim pšeničnim brašnom	13
Integralna riža, WIC nutritivni savjeti	14
100% sok za žene	15
100% sok za djecu	16
Svježe i smrznuto voće.....	17
Svježe i smrznuto povrće	18
Savjeti za kupovinu svježeg voća i povrća	19
Kako koristiti čekove za voće i povrće	20
Dječja hrana	21
Meso za dojenčad, riblje konzerve za majke dojilje.....	22

Važno:

- Sudionici mogu kupiti samo prehrambene proizvode odštampane na WIC čeku.
- Neki proizvodi u ovoj knjižici možda neće biti dostupni u svim ovlašćenim prodavnicama WIC.



Često postavljana pitanja

- P. Mogu li koristiti svoje WIC čekove u drugoj državi?
O. Ne, Missouri WIC čekove možete koristiti samo u Missouriju.

- P. Što će se dogoditi u slučaju gubitka, krađe ili oštećenja mojih čekova?
O. Obavijestite svoj WIC ured.

- P. Mogu li dobiti kusur ako ne iskoristim puni iznos mog WIC čeka?
O. Ne, prodavnica nije dozvoljeno da vam vrati kusur za neutrošen novac na vašem WIC čeku.

- P. Mogu li promijeniti hranu navedenu na mom čeku?
O. Ne, samo vaš WIC ured može promijeniti vaš paket hrane.
Ako ste zabrinuti ili imate posebne potrebe, obratite se svom WIC nutricionistu prije štampanja vaših čekova.
Oni mogu prilagoditi vaš paket hrane. Nemojte pisati po čekovima niti ih samostalno mijenjati.

- P. Koga trebam kontaktirati ako imam pitanja o WIC hrani?
O. Kontaktirajte vaš WIC ured.

- P. Trebam li kupiti sve navedeno na mom WIC čeku?
O. Ne, niste dužni preuzeti sve što je navedeno na vašem čeku.

Kako napraviti WIC kupovinu

Ponesite u prodavnicu:

1. WIC identifikacionu (ID) mapu i WIC odobrenu listu hrane.
Koristite WIC odobrenu listu hrane dok kupujete.
2. WIC čekovi. Moraju se iskoristiti od Prvog datuma za upotrebu i Zadnjeg datuma za upotrebu kao što je odštampano na svakom čeku.

Za vrijeme kupovine:

1. Kupite količinu ili vrstu navedenu na WIC čeku i pogledajte WIC odobrenu listu hrane za kompletan popis WIC prihvatljivih namirnica.
2. Odvojite vašu WIC hranu od ostale hrane u vašim kolicima.

Na blagajni:

1. Obavijestite blagajnika o WIC kupovini.
2. Odvojite WIC prehrambene artikle od drugih prehrambenih artikala.
3. Dajte WIC ček blagajniku prije skeniranja artikala.
4. Odvojite hranu za svaku kupovinu WIC čekom. Svaki WIC ček se mora otkupiti zasebno.
5. Pokažite WIC ID mapu blagajniku za provjeru potpisa. Blagajnik može zahtijevati drugi identifikacijski dokument.
6. Blagajnik će zapisati datum kupovine i ukupan iznos kupovine na WIC čeku.
7. Blagajnik provjerava potpis na WIC čeku sa ovlaštenim potpisima na WIC ID mapi.

Mlijeko

- Bilo koja marka (Preporučju se marke prodavnice)
- Veličina i vrsta pakovanja kako je napisano na WIC čeku
- Sa smanjenom masnoćom/nemasno (obrano, ½%, 1%)
- Punomasno mlijeko i 2%



Nemasno suho mlijeko

- Samo brand prodavnice
- Samo kutija od 8 dijelova



Mlijeko bez laktoze (kada je dostupno)

- Svi brandovi
- Nizak udio masti/nemasno (obrano, ½%, 1%)
- Punomasno mlijeko i 2%
- Samo spremnik od 1,89 l
- Obično

Prokuhanovo mlijeko

- Samo brand prodavnice
- Prokuhanovo s niskim udjelom masti/nemasno (obrano, ½%, 1%)
- Prokuhanovo punomasno mlijeko
- Samo pakovanje od 354,88 ml



Kultivisana mlaćenica

- Svi brandovi
- Samo jedna četvrtina

Kozje mlijeko (ako je dostupno)

- Brand Meyenberg
- Prokuhanovo mlijeko (limenka od 354,88 ml) (neobrano)
- Nemasno u prahu (limenka od 354,88 ml)



Sojino mlijeko

- Samo spremnik od 1,89 l
- 8th Continent, samo vanila i originalno izvorno
- Great Value, samo originalno



Vanila



Originalno
Obično



Originalno

Nije dopušteno:

- Bademovo mlijeko
- Kokosovo mlijeko
- Mlijeko od indijskog oraha
- Rižino mlijeko
- Obogaćeno mlijeko
- Mlijeko s aromom
- Organsko mlijeko
- Zaslđeno kondenzirano mlijeko
- Staklene boce
- Zamjena za mlijeko
- Vitamin

Sir

Dopušteno:

- Samo brandovi prodavnice domaći, American, Cheddar (izrazito jak, jak, srednji, blag), Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella sirevi (djelomično obrano ili neobrano mlijeko)
- Nemasni sir/sir smanjenog udjela masti
- Samo narezan American sir branda prodavnice



- Samo komadi od 226,80 ili 453,60 g

Sir

Sir

Nije dopušteno:

- Dodaci za sir
- Deli sir
- Hrana od sira
- Sirni namaz
- Sirni proizvod
- Pojedinačno umotane kriške
- Vlaknasti sir
- Ribani sir
- Sir a aromom
- Isjeckani sir
- Organski sir

Mlijeko niskog udjela mliječne masti Super ukusa i hranjivo, samo manje masti!

1 šalica neobranog mlijeka = 8 grama masti



1 šalica 2% mlijeka = 5 grama masti



1 šalica % mlijeka = 2,5 grama masti



1 šalica obranog mlijeka = 0 grama masti



Jogurt

Jogurt (samo pakovanje od 32 oz)



**Coburn/
Save-A-Lot**
Mali udio masti
Obično
Vanila



Dannon
Mali udio masti
Obično
Vanila

Nemasno
Obično



Dannon Light & Fit
Nemasno
Jagoda*
Vanila*



Essential Everyday
Mali udio masti
Breskva
Obično
Malina
Jagoda
Jagoda Banana
Vanila

Bez masti
Obično



Great Value
Mali udio masti
Breskva
Jagoda
Jagoda Banana
Vanila

Nemasno
Obično
Blag s jagodom i bananom*
Blaf od vanile*



HyVee
Mali udio masti
Breskva
Jagoda
Jagoda Banana
Vanila

Nemasno
Obično*
Vanila*



Kroger
Mali udio masti
Običan klasa A
Od vanile, klasa A

Nemasno
Običan klasa A
Klasa A jagode s malim udjelom šećera*



Schnucks
Mali udio masti
Obično
Jagoda
Vanila

Nemasno
Obično



ShurFine
Mali udio masti
Jagoda
Vanila

Bez masti
Obično*



Yoplait
Mali udio masti
Svježe ubrana breskva
Jagoda
Jagoda Banana
Vanila

Nemasno
Obično



Nije dopušteno:

- Grčki jogurt
- Organski jogurt

*sadrži umjetne zaslađivače

Jogost se dobija od mlijeka i sadrži proteine i druge nutrijente. Koristite ga za umake ili dodajte voće za zdrav obrok.

Tofu, jaja, maslac od kikirikija, oljušteni grah/suhu zrano

Tofu

Dopušteno:

Brand Azumaya:

- Čvrst tofu (473,18 g)



Brand NaSoya:

- Svileni organski tofu (473,18 g)



Jaja

Dopušteno:

- Velika, bijela, klase A ili AA
- Samo pakovanje od 12 komada



Nije dopušteno:

- Jaja niskog kolesterola
- Organska jaja
- Posebno uzgojena jaja

- Jaja iz slobodnog uzgoja
- Smeđa jaja

Maslac od kikirikija

Dopušteno:

Bez grudica, kremast ili običan

- Samo brand prodavnice
- Samo tegla od 453,60 do 510,30 g



Nije dopušteno:

- Hrskavi puter od kikirikija
- Maslac od kikirikija s niskim udjelom masti
- Organski puter od kikirikija

- Mješavina s džemom, želeom, medom, spužvastim slatkišima ili čokoladom

Grah u konzervi

Dopušteno:

- Maslac grah, zapečeni grah bez masti, Garbanzo grah, običan grah, mornarski grah, pinto grah i crveni grah
- Samo najbolji Bush brand
- Samo konzerva od 453,60 g
- sa niskim/smanjenim natrijumom



Suhi grah, grašak i leća

Dopušteno:

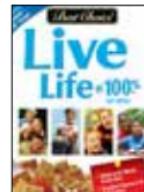
- Sve vrste običnog, zrelog suhog graha, graška ili leće
- Samo brand prodavnice
- Samo pakovanje od 453,60 g

Nije dopušteno:

- Organski proizvodi
- Dodaci, poput šunke
- Začini ili arome

Hladne pahuljice

Always Save (vrećica/kutija)



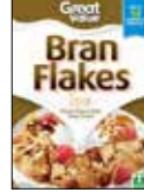
Dierbergs



Essential Everyday



Great Value



WIC pahuljice vam pomažu da dobijete vitamine i minerale koji su vam potrebni. Cijelo zrno je najbolji način da započnete dan.

Hladne pahuljice

Great Value



Hy-Top



HyVee



IGA



Kiggins/Save A Lot



Pahuljice od cijelog zrna

Pahuljice su odlični lagani obroci! Ponudite mnoštvo pahuljica i potaknite svoje dijete da kreira njegov ili njen lagani obrok.

Hladne pahuljice

Kroger



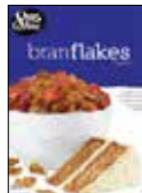
Ralston (kutija/vrećica)



Schnucks



Shurfine



Vruće pahuljice

Best Choice



Essential Everyday



Great Value



Hy Top



HyVee



IGA



Kroger



Ralston



Schnucks



Shurfine

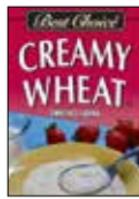


Instant zobena kaša

311,84 do 340,19 g (12 paketića/kutija)

Heart icon: Cijelo zrno

Best Choice



793,78 g
(kutija/vrećica)

Cream of Wheat



793,78 g

HyVee



793,78 g

Krema od riže (bez glutena)



396,89 g

Malt-O-Meal



510,29 ili
1020,58 g

Ralston



793,78 g
(samo vrećica)

Schnucks



793,78 g

Vruće rižine Pahuljice Pahuljice

Essential Everyday



396,89 g

Griz

Tražene

pšenične žitarice

Missouri WIC odobrene pahuljice i veličine

- Odobrene veličine: Veličine od 311,84/340,19 g do 1020,58 g u kutijama/vrećicama odobrenih brandova i vrste
- Miješajte i odredite vrste i veličine, do ukupne količine u gramima navedene na čeku
- Kupite samo odobrene brandove i veličine uključujući hladne i/ili vruće pahuljice

Kruh

Cijelo zrno pšenice/cjelovite žitarice

Samo 453,59 g



Best Choice
100% Cijelo
zrno pšenice



Bunny
100% Cijelo
zrno pšenice



Dillons
100% Cijelo zrno
pšenice s okruglim
dijelom s jedne strane



**Essential
Everyday**
100% Cijelo
zrno pšenice



Healthy Life
100% Cijelo
zrno pšenice
Bez šećera



Healthy Life
100% Cijelo
zrno pšenice/cjelovite
žitarice



HyVee
100% Cijelo
zrno pšenice



Kroger
100% Cijelo
zrno pšenice



Nature's Own
100% Cijelo zrno
Bez šećera



Ozark Hearth
100% Cijelo
zrno pšenice



Price Chopper
100% Cijelo
Pšenica



Sara Lee
100% Cijelo zrno
pšenice



Schnucks
100% Cijelo zrno
pšenice



Wonder
100% Cijelo zrno
pšenice



WIC odobreni kruhovi su pripremljeni 100% od cijelog zrna pšenice. Oni su takođe izvrstan izvor dijetalnih vlakana, vitamina i minerala.

Tortilje

Cijelo zrno pšenice/cjelovite žitarice

Samo 453,59 g



Best Choice
100% Cijelo
zrno pšenice



Chi-Chi's
Cijelo zrno pšenice



Don Pancho
Cijelo zrno
pšenice



HyVee
Cijelo zrno
pšenice



IGA
Cijelo zrno
pšenice



Kroger
Cijelo zrno
pšenice



La Banderita
Cijelo zrno pšenice
Stil Fajita



Mission
Cijelo zrno
pšenice



Ortega
Cijelo zrno pšenice



Schnucks
Cijelo zrno pšenice



Shurfine
Cijelo zrno pšenice
Stil Fajita



Kukuruzne

Samo 453,59 g



Best Choice
Kukuruzne



Don Pancho
Bijeli kukuruz



HyVee
Bijeli kukuruz



La Banderita
Bijeli kukuruz



La Burrita
Žuti kukuruz



Mission
Žuti kukuruz



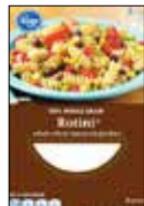
Shurfine
Kukuruz

Kukuruzne tortilje su dobar izvor vlakana, vitamina B i folne kiseline. Uživajte u kukuruznim tortiljama za enčilade, fajitasa ili takosa.

Tjestenina od 100% integralnog pšeničnog brašna

Tjestenina od integralnog pšeničnog brašna

Samo od 16 oz



Barilla

Angel Hair tjestenina
Pužići makaroni
Lingvini
Makarone u obliku
školjke srednje veličine

Penne makarone
Rotini
Špageti
Tanki špageti

Kroger

Penne Rigate makarone
Rotini

Špageti
Tanki špageti



Essential Everyday

Pužići makaroni
Penne makarone
Rotini

Špageti
Tanki špageti

Racconto

Capellini
Pužići makaroni
Farfalle
Lingvini
Penne Rigate

Rigatoni
Rotini
Špageti
Tanki špageti



Gia Russa

Angel Hair tjestenina
Lingvini
Makarone u obliku
školjke srednje veličine
Penne Rigate
makarone

Roman Rigatoni
makarone
Rotini
Špageti
Tanki špageti

Ronzoni Healthy Harvest

Lingvini
Penne Rigate
Rotini

Špageti
Tanki špageti



Great Value

Špageti

Shurfine

Penne Rigate
Špageti



Hodgson Mill

Angel Hair tjestenina
Pužići makaronii
Špageti

Spiralni makaroni
Tanki špageti

Nije dopušteno:

- s dodatkom šećera, masnoća, ulja ili soli
- Organski proizvodi

Smeđa riža

Dopušteno:

- Cijelo neprerađeno zrno
- Samo brand prodavnice
- Samo pakovanje od 453,60 g

Nije dopušteno:

- Instant riža
- Organski proizvodi



WIC nutritivni savjeti

Odaberite integralne žitarice



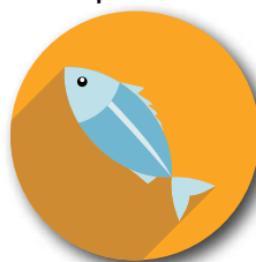
- Integralne žitarice su žitarice koje nisu prerađene. Pomažu vam da dobijete potrebna vlakna.
- Hrana koja sadrži integralne žitarice može smanjiti rizik od srčanih oboljenja i neke vrste raka.

Dobijte energiju od voća i povrća



- Većina voća prirodno sadrži nisku količinu masnoća, natrijuma i kalorija.
- Folna kiselina u voću i povrću je važna prije i tokom trudnoće.
- Voće i povrće pomaže tijelu u borbi protiv bolesti i očuvanju zdrave težine.

Dobijte snagu od proteina



- Proteini se mogu naći kako u povrću tako i proizvodima životinjskog porijekla. Hrana bogata proteinima, kao što su riba, jaja, grah i puter od kikirikija pomažu u dobivanju jakih mišića.
- Nezasićene masti u orašastim plodovima, sjemenkama i ribi mogu pomoći u smanjenju rizika od srčanih oboljenja.

Izgradite čvrste kosti



- Kostima je svakodnevno potreban kalcijum i vitamin D kako bi se kosti razvijale i bile čvrste.
- Mlijeko sa smanjenom masnoćom i obrano mlijeko i nemasni sir pomažu u izgradnji jakih kostiju i zuba.

Izvor: National WIC Association 2014 & 2015 WIC kalendar

Samo za žene

325,30 do 354,88 ml smrznutog koncentrata



Always Save
Jabuka
Narandža



Best Choice
Jabuka
Narandža



Clear Value
Narandža



Crisp
Narandža



Essential Everyday
Jabuka
Grejp
Narandža



Great Value
Jabuka
Grejp
Narandža



Hy-Top
Jabuka
Narandža



HyVee
Jabuka
Narandža



IGA
Jabuka
Narandža



Kroger
Jabuka
Grejp
Narandža



Midwest Country Fare
Narandža



Old Orchard
Jabuka Trešnja
Jabuka Brusnica
Jabuka
Jabuka Kivi Jagoda
Jabuka Mango



Shurfine
Jabuka
Narandža



Tipton Grove
Jabuka
Narandža



Valu Time
Narandža

Jabuka Malina
Jabuka Jagoda Banana
Mješavina bobica
Borovnica Šipak
Trešnja Šipak
Mješavina brusnica
Brusnica Šipak
Brusnica Malina
Grejp
Narandža
Sok od ananasa
Sok od ananasa Banana
Bijeli grejp

Dopušteni sokovi od narandže:

- Bilo koji smrznuti sok od narandže odobrenih marki
- Sok od narandže s pulpom, bez pulpe, country style, obogaćen sa kalcijumom i/ili vitaminom D, itd.

Samo za djecu Plastična boca od 1892,71 ml



Always Save
Jabuka
Grejp



Best Choice
Jabuka
Grejp
Paradajz
Povrće
Bijeli grejp



Diane's Garden
Povrće



Dierbergs
Jabuka



Essential Everyday
Jabuka
Grejp
Paradajz
Paradajz LS ❤️
Povrće
Povrće LS ❤️
Bijeli grejp



Great Value
Jabuka
Grejp
Paradajz
Povrće
Bijeli grejp



Hy-Top
Jabuka
Grejp
Paradajz
Povrće
Bijeli grejp



HyVee
Jabuka
Grejp
Paradajz
Povrće
Bijeli grejp



IGA
Jabuka
Grejp
Paradajz
Povrće
Bijeli grejp



Kroger
Jabuka
Grejp
Povrće
Povrće LS ❤️
Bijeli grejp



Old Orchard
Jabuka
Grejp
Bijeli grejp



Schnucks
Jabuka
Grejp
Paradajz
Povrće
Bijeli grejp



Shurfine
Jabuka
Grejp
Paradajz
Povrće
Bijeli grejp



Tipton Grove
Jabuka
Grejp

❤️ LS = Low Sodium
(Nizak natrijum)



Shopper's Value
Sok od narandže



Dopušteni sokovi od narandže:

- Bilo koja odobrena marka soka od narandže u pakovanjima od 64 fl oz (pola galona)
- Hlađen ili ne hlađen

Svježe voće

Dopušteno:

- Sve vrste svježeg cijelog, prepolovljenog, raščetvorenog, narezanog ili rezanog voća bez dodanih šećera*
- Voće zapakovano u sok
- Organsko



Nije dopušteno:

- Svježi sokovi sa dodanim šećerom*ili karamelom
- Samoposlužne ili delikatesne prodavnice ili tacne s voćem
- Košare s voćem
- Suho voće ili zarolano voće
- Voće za kupnju na redovima za salatu
- Orašasti plodovi (npr. kikiriki) ili mješavine suhog voća
- Pecivo s voćem (npr. mafini s borovnicom, pita od voća i bundeve)
- Ukrasno ili dekorativno voće
- Pojedinačna delikatesna služenja

Smrznuto voće

Dopušteno:

- Svi brandovi, vrste i veličine pakovanja
- Svo obično voće ili mješavine običnog voća
- Svo voće sa voćnim sokom, umjetnim zasladičicama ili vodom
- Organsko



Nije dopušteno:

- Smrznuto voće sa dodanim šećerom*

Napravite **Dugu** na vašem tanjiru!

- Raznobojno voće i povrće pakuje se s važnim vitaminima i mineralima.
- Ishrana voćem i povrćem raznovrsnih boja pruža vam veće koristi po zdravlje.
- Pola vašeg tanjira treba sadržati voće i povrće.



Izvor: National WIC Association 2016 WIC Calendar

*Dodani šećeri su: kukuruzni sirup, visoko-fruktozni kukuruzni sirup, maltoza, dekstroza, saharoza, med i favorov sirup

Svježe povrće

Dopušteno:

- Sve vrste svježeg cijelog, prepolovljenog, raščetvorenog, narezanog ili rezanog povrća bez dodanih šećera* masti ili ulja
- Salaza u vrećama, glavica salate i zelene salate bez arome, dresinga ili komadića prženog kruha
- Sve vrste krumpira
- Svježi češnjak i svježi đumbir
- Organsko



Nije dopušteno:

- Samoposlužne ili tacne s povrćem
- Korašice s povrćem
- Salata u vrećama ili zelene salate sa dresingom za salate, sirom, mali komadićima prženog kruha ili drugim dodanim sastojcima
- Pojedinačne salate ili delikatesna serviranja
- Kremasto povrće, povrće sa umakom ili kruhom
- Povrće u zrnu (tjestenina ili riža) mješavine
- Povrće za kupnju na redovima za salatu
- Ukrasno ili dekorativno povrće (npr. chili papričice u redovima, češnjak, tikvice, bundeva i indijski kukuruz)
- Svježe, u prahu, sušene ili ukiseljene trave ili začini koji se primarno koriste kao arome

Smrznuto povrće

Dopušteno:

- Svi brandovi, vrste i veličine pakovanja
- Bilo koja vrsta graha i graška (npr. mahune, grašak, grašak u mahunama, crnooki grah i/ili soja)
- Obično ili smrznuto povrće sa niskim natrijumom
- Bilo koje obično smrznuto povrće, smrznuto kuhanje povrće ili mješavine smrznutog povrća bez dodanih sastojaka, začina i ulja
- Organsko



Nije dopušteno:

- Dodani šećeri,* masti ili ulja
- Sezonsko, aromatizovano ili pohovano povrće
- Povrće s umacima (npr. umak, umak od sira i/ili maslac), tjestenina, rezanci, riža ili bilo koji drugi sastojci uključujući meso, perad ili ribu
- Sve vrste pomfrita, tator tots, okruglice od krompira, kockice krompira, naribani hash brown (krompir) ili hash brown (krompir) pljeskavice sa dodanim mastima/ulijima, začinima ili šećerom*

Savjeti za kupovinu

Savjeti za kupovinu svježeg voća i povrća

- Pogledajte reklame (na mreži, letcima u prodavnici, itd.)
- Usporedite cijene.
- Kupite svježe sezonsko voće i povrće.

Prilikom odabira svježeg voća i povrća koje se naplaćuje po kilogramu, izvršite sljedeće korake.

1. Stavite stavku na vagu u prodavnici mješovite robe.
2. Zaokružite težinu do najbližeg kilograma ili pola kilograma.
3. Procijenite trošak stavke na osnovu tablice.
4. Zabilježite stavku i cijenu na popisu za kupovinu.



Pronađite cijenu po kilogramu u lijevoj koloni. Proučite grafikon kako biste saznali koliko kilograma kupujete i troškove svježeg voća ili povrća.

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	5.23	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.49	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

Čekovi za voće i povrće

Kako koristiti čekove za voće i povrće

1. Koristite čekove za voće i povrće samo u odobrenim WIC prodavnicama.
2. Kupujte samo odobreno svjeće i smrznuto voće i povrće.
3. Ček za voće i povrće ima na sebi odštampan maksimalan iznos u dolarima. Ako imate voće i povrće koje prelazi iznos u dolarima na čeku, razliku možete platiti pomoću:
 - Gotovine, čeka, kreditne/debitne kartice ili SNAP EBT kartice.
 - Više od jednog čeka za voće i povrće za jednu kupovinu. (Neke prodavnice mogu dopustiti samo jedan ček za voće i povrće po kupovini.)

Na primjer, vaš ček za voće i povrće ima vrijednost od 11,00 USD a trošak voća i povrća je 13,00 USD.

Možete ili ukloniti vrijednost voća i povrća u iznosu od 2,00 USD sa vaše kupovine ili platiti dodatna 2,00 USD na jedna od gore navedenih načina.

4. PDV će primjenjuje na razliku ako plaćate gotovinom, čekom ili kreditnom/debitnom karticom.
5. Ako iznos vaše kupovine voća i povrća ne dostiže maksimalan odštampani iznos na čeku, nećete dobiti kusur.



Sada možete kupiti voće i povrće pomoću vaših WIC čekova, zajedno sa gotovinom, čekom, kreditnom ili debitnom karticom ili SNAP EBT karticom.

Žitarice za djecu

Dopušteno:

- Samo obične
- Samo suhe
- Samo pakovanja od 226,80 ili 453,60 g

Nije dopušteno:

- Organski proizvodi
- Dodani DHA/ARA
- Dodano suho voće/orašasti plovodi, jogurt i/ili cimet



Zobeno brašno
Riža
Žiratice

Beech-Nut

(samo 226,80 g)



Zobeno brašno
Riža
Cjelovito zrno pšenice
Žiratice

Gerber

(samo 226,80 ili 453,60 g)

Voće i povrće za djecu

Dopušteno:

- Posuda od 4 oz ili posuda od 4 oz koja sadrži 2 pakovanja, kako je napisano na WIC čeku
- Sve faze
- Svo voće ili miješano voće
- Svo miješano voće i povrće
- Svo povrće ili miješano povrće

Nije dopušteno:

- Organski proizvodi
- Dodani DHA/ARA
- Sa dodatkom šećera, soli ili brašna
- Sa dodatkom riže, žitarica ili cereala
- Sa dodatkom začina ili cimeta
- Miješano voće, tjestenina i/ili kombinacija mesa
- Miješano povrće, tjestenina i/ili kombinacija mesa
- Večere ili dodano meso



Beech-Nut



**Gerber 2
pakovanje**



Tippy Toes

Svježe voće i/ili povrće

Svježe voće i/ili povrće je dopušteno za djecu samo ako je odštampano na WIC čekovima.



Uvijek hranite
djecu žlicom.

Infant formula

- Količina, marka, vrsta i veličina pakovanja kako je odštampano na WIC čeku

Za dojenčad

Meso za djecu

Dopušteno:

- Samo pakovanje od 70,87 g

Nije dopušteno:

- Organski proizvodi
- Dodani DHA/ARA
- Kombinacija mesa i povrća
- Kombinacija mesa i voća
- Večere



Beech-Nut



Gerber



Tippy Toes

Meso za dojenčad je dodatni plus za djecu koja se doje.

Za dojenčad, za majke dojilje

Za dojenčad, za majke dojilje

Za majke dojilje

Riba u konzervi



Svetla tuna (141,75 g)

Dopušteno:

- Svi brandovi
- Samo pakovano s vodom
- U komadu, puna ili izribana
- Nizak natrijum

Nije dopušteno:

- Bijela ili dugoperajna tuna
- Dodana aroma, začini ili umak
- Aluminijumske vrećice
- Pojedinačne plate za serviranje
- 4 pakovanja/više pakovanja

Losos u konzervi (141,75 g)

Dopušteno:

- Svi brandovi
- Samo ružičasti losos
- Samo pakovano u vodi



Nije dopušteno:

- Dimljene i aluminijumske vrećice
- Crveni, Sockeye ili divlji pink losos sa Aljaske
- Dodana aroma, začini ili umak
- 4 pakovanja/više pakovanja

Sardine (106,31 g)

Dopušteno:

- Svi brandovi
- Pakovano u vodi
- Paradajz sos ili senf

Nije dopušteno:

- Ljut umak, ljute zelene papričice
- Dimljeno
- S bosiljkom
- Aluminijumske vrećice
- Pojedinačne plate za serviranje

Pređite na mlijeko do 1% mliječne masti i/ili obrano mlijeko!

- Obrano mlijeko nema masti.
- Mlijeko do 1% mliječne masti je sljedeći najzdraviji izbor. Ima samo 30% masti u neobranom mlijeku i isti ukus. To je dobar korak na vašem putu prema obranom mlijeku.
- Do 1% mliječne masti i obrano mlijeko imaju više kalcijuma i predstavljaju najzdraviji izbor za sve osobe preko 2 godine.



Usporedba mlijeka (1 šalica/ 236,59 ml)	Punomasno mlijeko (3,25%)	Mlijeko sa Mlijeko (2%)	Obrano smanjenim udjelom masti (1%)	Obrano mlijeko
Kalorije	149	122	102	83
Ukupno masti (g)	8	5	2.5	0
Zasićene masti (g)	4.5	3	1.5	0
Proteini (g)	8	8	8	8
Kalcijum (mg)	276	293	305	299
Vitamin D (IU)	124	120	117	115

Reference: National Nutrient Database for Standard Reference Release 26



**Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services**
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS poslodavac koji osigurava jednake mogućnosti prilikom zapošljavanja i zagovara afirmativnu akciju.
Usluge se pružaju na nediskriminirajućoj osnovi.

Zamjenski oblici ove publikacije za osobe sa invaliditetom mogu se dobiti kontaktiranjem Missouri Department of Health and Senior Services na broju telefona 573-751-6204.

Građani oštećenog sluha i govora mogu birati broj 711.
Ova ustanova je pružatelj usluga koji svima daje jednaku mogućnost.